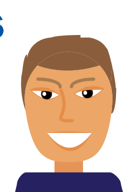


10 consejos
Serie de Educación en Nutrición



decídase y actúe para mantenerse saludable

10 consejos para los hombres

MiPlato
ChooseMyPlate.gov

Tome la responsabilidad de sus hábitos alimenticios seleccionando los tipos y las cantidades de comidas que necesita. Que el seleccionar sus alimentos y mantenerse físicamente activo sea su prioridad para ser la persona saludable que quiere ser.

1 no existen alimentos mágicos
No hay alimentos o maneras de comer mágicos. Consuma alimentos de los 5 groups como se muestra en MiPlato. Así obtendrá nutrientes para una buena salud como: magnesio, potasio, calcio, vitamina D, fibra y proteína.

2 usted lo comerá si está al alcance
Mantenga en la cocina alimentos saludables que necesitan poca preparación. Llene la refrigeradora de zanahorias, manzanas, naranjas, yogur bajo en grasa y huevos. Encuentre comidas instantáneas saludables para reemplazar las pizzas congeladas.

3 los productos de grano integral ayudan a sentirse satifecho
Los productos integrales proveen nutrientes y sensación de satisfacción. Seleccione alimentos de harina de trigo integral, como panes, pasta y galletas integrales; arroz integral y avena en vez de pan, arroz u otros productos de harina refinada.

4 desarrolle hábitos que no aumenten libras
Disminuya las calorías evitando alimentos ricos en grasas y azúcares. Evite carnes grasosas como costillas, tocino y “hot dogs.” Las tortas, galletas y helados deberían ser bocadillos ocasionales. Use platos pequeños para ajustar la cantidad de alimentos que come.

5 el agua debe ser su amigo
Prefiera agua. Las bebidas pueden añadir hasta 400 calorías por día en la dieta de los hombres. Limite el consumo de bebidas alcohólicas, sodas, bebidas con sabor a frutas, energéticas, deportivas y otras azucaradas.

6 busque lo que los hombres necesitan comer
Las necesidades energéticas de los hombres son diferentes que el de las mujeres. Encuentre cuánto y qué alimentos necesita en base a su talla, peso, edad y el nivel de actividad física en www.SuperTracker.usda.gov.

7 pase la cocina de sobrevivencia
Empiece a cocinar con más frecuencia. Pruebe vegetales cocinados al vapor, pollo horneado y prepare una salsa deliciosa de vegetales para su espagueti. Cocinar y comer en casa le permitirá controlar qué y cuánto come.

8 aprenda sobre qué es lo que esta en los alimentos
Use la información nutricional de las etiquetas de productos para saber los nutrientes que contienen. Reduzca alimentos que tienen azúcares o grasas como primer ingrediente. Use el “Food-A-Pedia” de SuperTracker para comparar más de 8,000 alimentos.

9 sudar no es malo
Manténgase activo cada vez que pueda. Unase con la familia o amigos para ir a caminar, montar bicicleta o para correr. Defina su meta de 2½ horas o más de actividad física moderada por semana. Incluya estiramiento de brazos, piernas y músculos del cuerpo por lo menos 2 veces por semana. Mantenerse activo, incluso 10 minutos a la vez hará la diferencia.



10 sirva su plato como MiPlato
Aprenda más en www.ChooseMyPlate.gov. MiPlato está basado en la Guía Alimentaría para Estado Unidenses (www.DietaryGuidelines.gov).